

瞄准你的心揭秘情感智慧的艺术与实践

瞄准你的心：揭秘情感智慧的艺术与实践



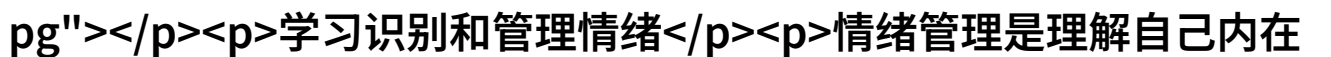
理解情感智慧的重要性

战略地掌握情绪是提升个人和团队效能的关键。通过对自己的内心世界进行深刻洞察，人们能够更好地应对挑战、解决问题并实现目标。



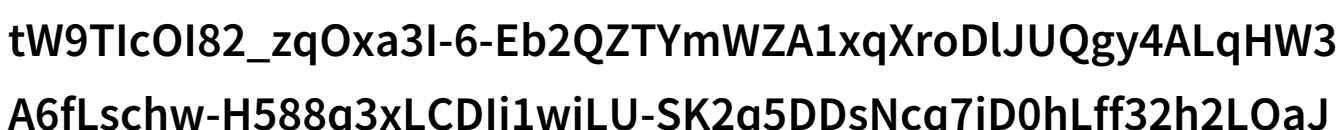
学习识别和管理情绪

情绪管理是理解自己内在需求和动机的基础。有效的情绪识别可以帮助个体了解何时、何地以及为什么会感到压力或激动，这对于制定合理策略至关重要。



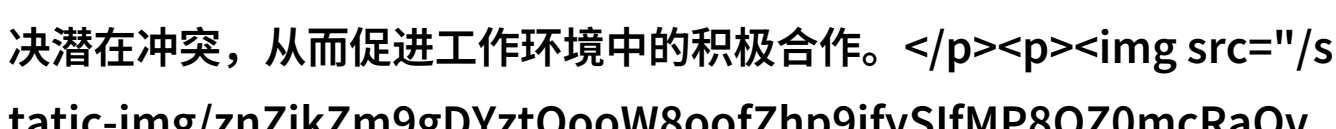
掌握沟通技巧以增强人际关系

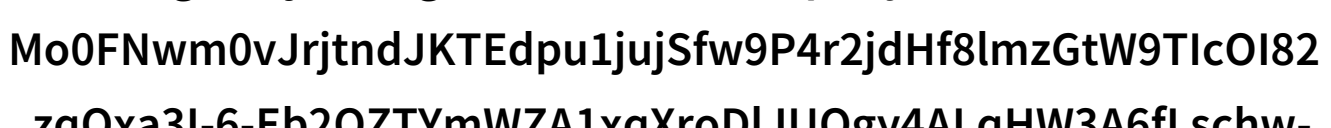
通过有效沟通，我们能够建立起更加深入的人际关系。这不仅有助于增进相互理解，也有助于解决潜在冲突，从而促进工作环境中的积极合作。

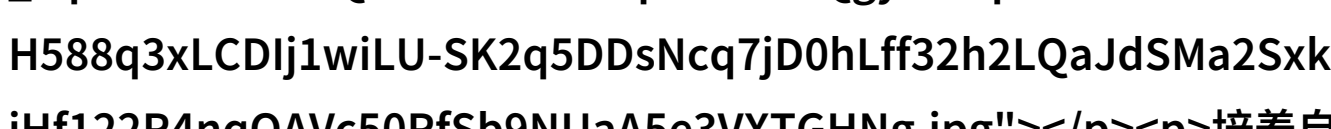


培养自我意识与反思能力

自我意识是一个不断发展过程，它要求我们

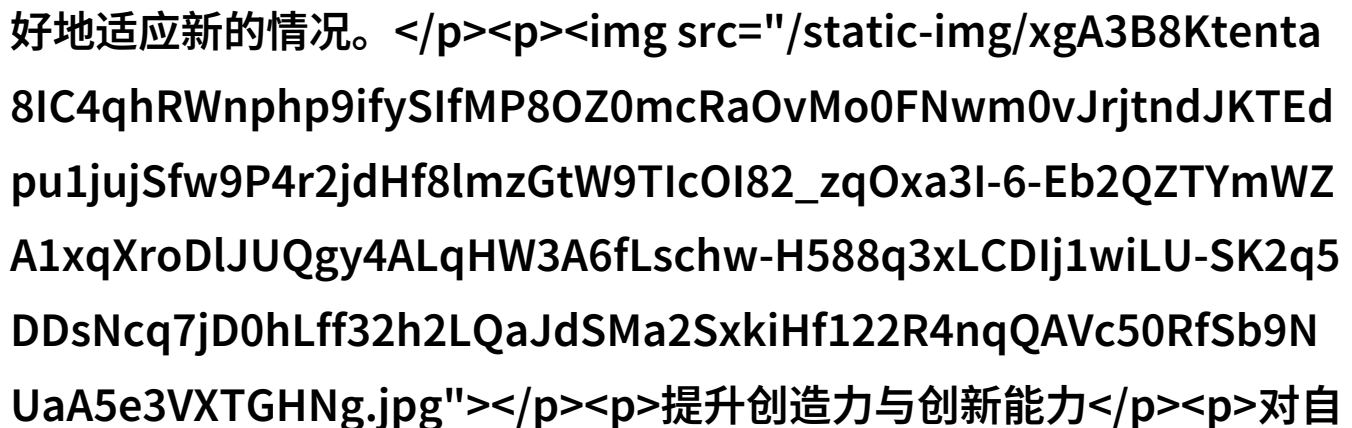








不断审视自己的行为模式，并根据所学到的经验调整我们的行为，以更好地适应新的情况。



提升创造力与创新能力

对自己的内心世界有着清晰认识的人往往能够更灵活思考，更容易找到解决问题的新方法。这种独特视角使他们在面对复杂挑战时能够发挥出超常性能量。

实现个人成长与职业成功

最终，理解并利用自己的情感智慧将为个人带来巨大的益处。不仅能提高工作效率，还能帮助人们达到更高层次的生活满足感，使其在事业上取得更多成就。

[下载本文pdf文件](/pdf/927672-瞄准你的心揭秘情感智慧的艺术与实践.pdf)